

(おたよりについて) キッチン取付け隊をはじめとする株式会社トレスのサービスを利用されたお客さまにお届けしています。サービス利用からメンテナンスのタイミングやお悩み事のご相談のきっかけになるようにとお送りさせていただいております。キッチンのことでお困りの事がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

2020年の今年はいよいよ、1964年以来56年ぶりの「東京オリンピック」開催ですね。昨年は令和という新しい時代を迎えたこともあり、なんだか「節目のようなもの?」を感じて過ごしています。なにから始めたり、いい習慣を取り入れたりといいきっかけになりそうですね。取付け隊も昨年は、Yahoo!と楽天に出店しました!その時に、なにかを始める前に整理することも大事だと思いました。ということで…

## 今回のおたよりは…断捨離についてです!!

### そもそも「断捨離」とは?

だんしゃり

**断**

入ってくるいらない物を断つ。

不要なモノはもらわない、必要なモノだけ持つ、買い物を吟味する

**捨**

ずっとあるいらない物を捨てる。

要・不要を見極めて、不要なモノを捨てる、あげる、寄付する、リサイクルする、売る

**離**

物への執着から離れる。

使える時間が増える、執着が消えてスッキリする

### 「断捨離」すると…

- ① 部屋が片付くと空間が広くなるから、圧迫感がなくなって、気持ちスッキリ!
- ② 必要なものと不要なものを改めて、考える機会が増える! 無駄が少なくてすむ
- ③ 過去の物への執着から離れて、気持ちが前向きに! 前進できる! など..

「気持ち」や「考え方」も  
変わっていきます^^\n

## 捨てるってむずかしい!!

もったいないと思う気持ち、すごく大事だと思います!それでも無駄なものはあって、そのうちに捨てよう(売ろう)と考えて、そのままなんてことも…そこで、下のようなチェックリストを用意しました!必要かどうか迷うものには、下のリストを使ってチェック!複数該当すれば…「いらないのかも! ?」手放すことってむずかしいですね。

### Let's 断捨離! 必要ないかもリスト

同じ使い道で2つ以上ある  
ハサミやエコバッグ、何個も持っていますか?

“今の自分”に合わない  
着なくなった洋服、パンツ・スカートなど

お役目を終えた  
子供が小さい頃のもの(おもちゃや育児グッズなど)

本体のない付属品  
昔のケータイの充電器など。

“いつか”捨てようと思っている  
いつかまとめて捨てようと思っている物

タダでもらって使ってない  
ホテルのアメニティーや無料サンプルなど

“何か”的に使うつもりのもの  
ショッピング袋、空きびん、ひも。

持っているだけで満足している  
使う機会がなくなったブランド品

ためしに  
**CHECK!**

長い間取りにくい場所に置いてある  
棚やクローゼットの奥にしまいっぱなしで使ってない

最後にいつ使ったか思い出せない  
健康グッズや便利グッズなど

### 取付け隊スタッフも

### 「処分忘れ」や「ついつい集めちゃうもの」



いつかもう一回読もう...  
と思ってる雑誌  
ほんとに読みたい  
ところには目印を



5つもあれば充分かも  
でもたまちゅうてすよね  
ちなみにバッグ・クロージャーです  
なにかと使えるかも...って  
思っているパンのアレや  
カラフルなモール



古いケーブル類  
互換性がないもの  
ビニール袋と  
ショッピングで  
もらった紙袋

ビニール袋は小さくたまうけど  
紙袋はいっぱいだとさばりますね~



着なくなった洋服  
着られなくなる場合もありますよね  
「やせたら着ようがむずかしいんです」

